

皮膚トラブルを 予防しよう

冬の冷たい風や暖房などによる空気の乾燥は、皮膚にとってもつらいものです。それに加え今年は、感染症対策として着用するマスクによる皮膚トラブルや、頻繁なアルコール消毒に伴う乾燥があります。

特に加齢がすすむと、肌の水分量が減ることに加え、皮膚が薄くなり、機能も低下します。トラブル予防のために適切なケアと注意をしましょう。



皮膚を守るために

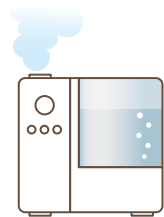
①保湿をしましょう

保湿剤を朝晩2回塗りましょう。特にお風呂上がりは効果的です。手指の乾燥には、ハンドクリームを適宜使用しましょう。



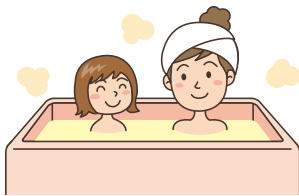
③部屋の乾燥に注意しましょう

暖房の使用により空気が乾燥すると、皮膚の乾燥やかゆみがひどくなります。加湿器などを使い、部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。



②38度～40度くらいのぬるめのお湯を使いましょう

お風呂に限らず、熱いお湯は、肌への刺激が強く、皮脂を過度に奪って乾燥を引き起こします。38度～40度くらいのぬるめのお湯を使いましょう。また、入浴では体をこすりすぎないようにしましょう。



④生活習慣を見直しましょう

偏った食事や睡眠不足、ストレスは乾燥肌の原因になります。肌表面の保湿で一時的に乾燥が収まっても、体の中のケアを怠るとすぐに元通りになってしまいます。

水分を摂るのも大切です。のどが渇く前に、2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。



自分にあったマスクを着用しましょう

マスクは、感染症予防や鼻腔・のどの保湿に効果的です。マスク内の皮膚も呼気で潤っているように感じますが、マスクを外すと皮膚の水分が奪われ、乾燥が進みます。

また、マスクが皮膚に触れることで、皮膚トラブルを起こしやすくなります。不織布のマスクは布やウレタン製に比べて感染予防に効果的ですが、より肌への刺激が強いです。状況や体調に合わせてマスクを選びましょう。

不織布マスクを着用する際は、マスクと肌の間にガーゼを挟むと蒸れを防ぐことができます。



●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)